

Menopausia: La metamorfosis femenina

• **Es necesario entender que la menopausia es un proceso natural en la vida de cada mujer, lo que no significa la llegada del “viejazo” como se le denomina comúnmente. En esta nueva etapa se inicia un ciclo donde muchas veces es necesario contar con apoyo hormonal y psicológico para que cada una entienda la metamorfosis que vive y cómo obtener las herramientas necesarias para enfrentar los cambios.**



La menopausia es el cese de la función de los ovarios alrededor de los 45 a 55 años. Éstos dejan de funcionar porque se acaban los ovocitos y, por ende, no hay producción de estrógeno. La falta de esta hormona produce síntomas tales como: bochornos, sudoración, dolor articular, cambios de ánimo, sequedad vaginal, entre otros, al que se le conoce como síndrome climatérico.

El ginecólogo Rodrigo Macaya, especialista en climaterio y menopausia de Clínica Las Condes, explica cuáles son las principales situaciones que surgen durante esta etapa. “Hay mujeres que no presentan síntomas, en otras se manifiestan de forma leve, mientras que existen casos severos que dificultan el día a día”, explica el doctor.

Toda mujer que inicia este proceso debería consultar por lo menos una vez al año. Sin duda, se analiza paciente a paciente los efectos positivos y negativos que conlleva un tratamiento con estrógenos. Por ejemplo, hay mujeres que definitivamente no pueden recibirlo si tuvieron o tienen cáncer de mama o aquellas que hayan tenido trombosis, sin embargo, existen alternativas en las que se puede intervenir con otras acciones terapéuticas.

Otra opción para aliviar los síntomas de la menopausia son los cambios en el estilo de vida.

Esto puede incluir hacer ejercicio regularmente, mantener una dieta saludable, reducir el consumo de alcohol y café, y dormir lo suficiente. También en personas fumadoras se recomienda dejar este hábito.

Actualmente en Chile una mujer de 50 años tiene una sobrevivida que la hará llegar sobre los 80 u 85 años, situación en la que surge la interrogante de ¿cómo será la calidad de vida que alcanzará cuando llegue a esa edad?, lo que dependerá mucho del tratamiento que siga cuando se inicie la etapa de menopausia. Por esto, es importante consultar a un especialista, ya que además de aliviar sus síntomas, la intervención desde el punto de vista médico en los primeros 10 años va a tener una gran influencia en el futuro.

“Existen estudios que demuestran que la terapia hormonal de estrógenos favorece la disminución de enfermedades cardiovasculares como infartos, hay menos incidencia de diabetes, osteoporosis, Alzheimer y deterioro neurológico. También disminuye la aparición de cáncer de colon. Por lo tanto, es muy positivo que con un solo medicamento se logre un alcance global en distintas patologías que son relevantes en la calidad de vida”, agrega el doctor.

¿Cómo enfrentar esta etapa?

En cuanto a cómo enfrentar esta etapa, el médico aconseja, “primero no tomarlo como que

les llegó el viejazo, hay quienes se sienten derrotadas, pero es una nueva y diferente etapa de la vida de mayor madurez y autonomía. Son mujeres tremendamente activas, colaboran mucho con su familia y tiene planes en los cuales buscan autorrealizarse. Pueden seguir aportando mucho socialmente. Disfruten y hagan todo lo posible por mantener un buen estilo de vida. Además del medicamento, sin duda, se debe complementar con una buena alimentación, realizar ejercicio y llevar un buen control nutricional y de peso, evitando el tabaco y alcohol”, señala el especialista.

Cada mujer es diferente

Por otra parte, la psicóloga de Clínica Las Condes, Lorena Ceballos, explica que durante este proceso es fundamental entender que cada mujer es diferente y vive de distinta forma esta etapa biológica, psicológica y socialmente. Sin embargo, detalla que “a nivel simbólico, subjetivo, la connotación negativa es real y viene de la esfera sociocultural: en la mayoría de las sociedades el valor de las mujeres está limitado a su función reproductora y su rol de cuidadora, dedicando gran parte de su vida a la crianza de los hijos y el bienestar familiar. Por ende, la menopausia es equiparada al ocaso, al final de aquello que da sentido a la vida y por supuesto a envejecer”.

Cuando termina la edad fértil, muchas mujeres se sienten liberadas, pues sus hijos ya han crecido y ahora son autónomos.

“Si lo pensamos bien, en torno a los 50 la mujer tiene la posibilidad de recuperar espacios de su vida y comenzar a satisfacer sus propias necesidades postergadas para realizar aquellas actividades que hasta el momento fue imposible: retomar un pasatiempo, aprender algo nuevo, leer, viajar, reunirse con amigas”, agrega Lorena Ceballos.

Con el inicio de esta nueva etapa, surge también la inseguridad de hablar sobre estos temas. Muchas mujeres se sienten avergonzadas de haber iniciado el síndrome climatérico, por ello es fundamental que el entorno más cercano y de confianza sepa cómo brindar espacios de confianza.

“Lo más relevante es la empatía del entorno que le ayude validando sus emociones, escuchando sus preocupaciones y favoreciendo un proceso informado y enfocado en el desarrollo de estrategias para enfrentar los aspectos negativos, como suelen ser los “bochornos” y el vaivén emocional, para que pueda vivir de manera más satisfactoria esta etapa”, finaliza la psicóloga.